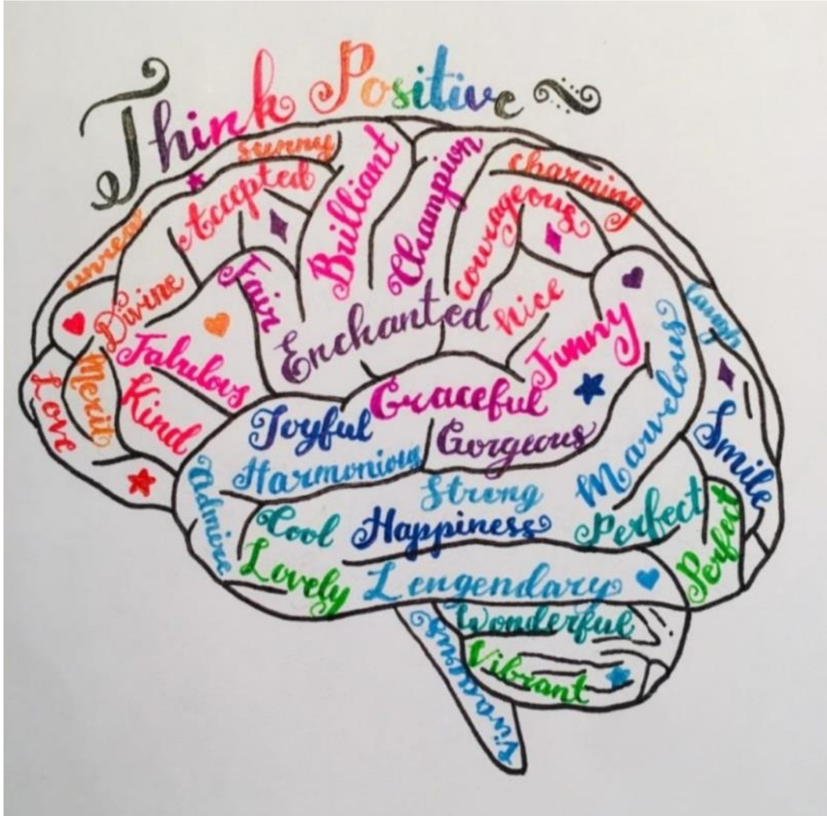
Awat Academy




# کاریگەری ئەرێنی بوون لەسەر مێشك

ئامادەکردنی : گۆران ڕەسوڵ بابەکر

بەسەرپەرشتی مامۆستایان :

م.زانیار فەتاح

م.شاگوڵ مغدید

گروپی دەروونزانی – چالاککردنەوەی مێشك ئاستی پێشکەوتوو

پەیامبەری خودا ( علیه الصلاة و السلام ) دەفەرموێ :

﴿... يُعجِبُني الفَألُ ...﴾

( البخاري و مسلم )

واتە : وشە و گوفتارە ئەرێنی و گەشبینەکانم خۆشدەوێت یاخود دڵخۆشم دەکەن .

# ناوەڕۆك :

- پوختە .

- پێشەكی .

- بیركردنەوەی ئەرێنی چیە ؟

- سودەكانی بیركردنەوەی ئەرێنی بە گشتی .

- بیركردنەوە ئەرێنی و نەرێنیەكان چۆن دروست دەبن .

- كاریگەریكانی بیركردنەوەی ئەرێنی لەسەر مێشك .

- دەستكەوت و ئە نجام .

- سەرچاوەكان .

# پوختە :




بیرکردنەوەی ئەرێنی دەتوانێت کاریگەرییەکی فراوان لەسەر مێشك و بەو هۆیەشەوە لە مەزاجی دەروونی مرۆڤدا دروست بکات ، وە بۆ تێگەیشتن لەم کاریگەرییانەش پێویستە بزانین کە مێشکمان چۆن کار دەکات ؟

هەست و سۆزەکا نمان دەست بەسەر کاری ئەمیگدالا دەگرن و ڕێکی دەخەن وە ئەمیش وەڵام دەداتەوە بۆ هەستە ئەرێنیەکانی وەکو دڵخۆشی و هەستە نەرێنیەکانی وەکو دوودڵی و خەمۆکی .

بیرکردنەوە ئەرێنیەکان کیمیای مێشك ئەگۆڕن و کار دەکەنە سەر جیناتەکان وەکو هاندەرێکی خۆشگوزەرانی بۆ نەوەکانی داهاتوومان .

هەروەها بیرکردنەوەی ئەرێنی پەیوەندی هەیە بە زیادکردنی خانەکانی کۆئەندامی بەرگری .

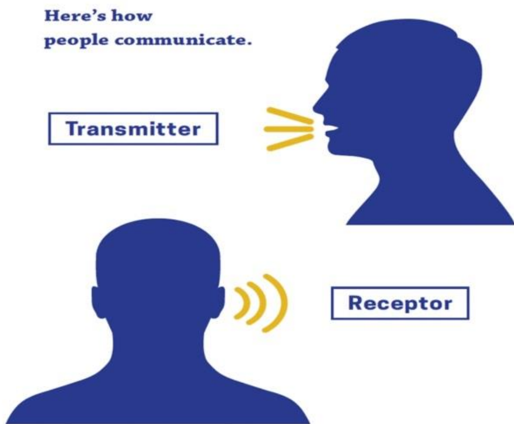
بە گشتی بیرکردنەوەی ئەرێنی سەربازێکی پارێزەرە بۆ مێشك و جەستە لە کاریگەریە زیانبەخشە جیاوازەکان ، هەستی تەندروست لە مرۆڤدا بەدیدەهێنێ کە دەتوانێ زاڵ ببێ بەسەر هەستە نەرێنیەکاندا وەکو خەمۆکی و فشار و تێکچوون و کۆستی دەروونی ( trauma ) .

# پێشەکی :

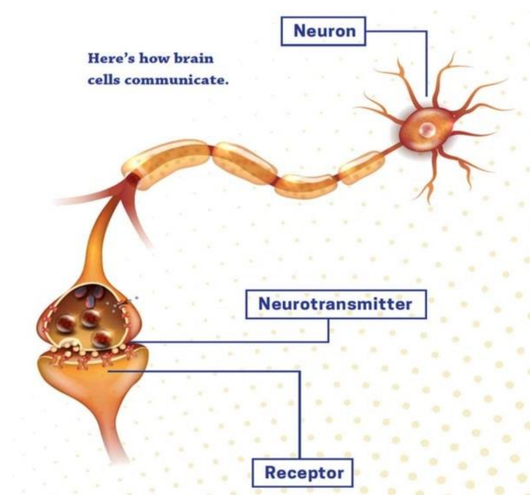
بیرکردنەوەی ئەرێنی تەنها دەستەواژەیەکی جوانی ڕەونەقدار نیە لە ڕووکەشدا ، بەڵکو کەسانی ئەرێنی ڕۆژانە ئەزموونی ئەو سود و لێکەوتە باشانەی دەکەن بە جەستە و ڕۆح و دەروون .

ئەگەر بێتو یەکێك لە ئێمە تەنها بۆ ماوەی ڕۆژێك ئەو بیرکردنەوە نەرێنیانەی بەرامبەر خۆمان و ژیان و داهاتوو هەمانە ڕووبەڕووی دەوروبەرمانی بکەینەوە لە ڕێی وتەکانمانەوە لە کۆمەڵگادا ئەوا بەخششی کۆمەلایتی بوونمان لەدەست دەدەین بێگومان ، کەوایە ئەو کاریگەریە خراپانەی کە بیرکردنەوەی نەرێنی هەیەتی ئێمە ڕۆژانە و بە درێژایی تەمەنمان خۆمانی پێ سزا دەدەین بێ ئەوەی هەستی پێبکەین ،

بۆیە لەم ڕوانگەیەوە بابەتەکەمان گرنگی دەردەکەوێ .




ئەو کاریگەریانەشی کە لە نمونەی گەیاندنی قسە نەرێنیەکان بە دەوروبەر دەگوازرێتەوە هەمان کاریگەرین و بگرە زۆرجار مرۆڤ بە بیرکردنەوەکانی خۆی کاریگەرتر دەبێ و زیاتر قەناعەت دەکات .




هەروەها ئەو گۆڕنکاریانەی کە ڕوودەدەن هەروەك چۆن مرۆڤەکان لە ڕێی دەم و زمانیانەوە وەکو ( گوێزەرەوە ) کاریگەری پەیامەکانیان ئەگوازنەوە بۆ ئەندامی بیستنی یەکتری کە گوێیەکانە و ئەمیش ( وەرگر )ی پەیامەکانە ، هاوشێوەی ئەمانە لە مێشکیشدا ( گوێزەرەوە ) و ( وەرگر )مان هەیە کە ئەوانیش لە دەمارەخانەکاندا بوونیان هەیە هەروەکو لەم دوو وێنەیدا ڕوونمان کردۆتەوە ، بۆیە هەوڵ ئەدەین بە پێی توانا لەم کورتە باسەدا گرنگی ئەرێنی بوون لەسەر مێشك و کاریگەریکانی بخەینە ڕوو .

# بیرکردنەوەی ئەرێنی چیە ؟

**بۆ ئەوەی هەنگاو بە هەنگاو بە بابەتەکەماندا شۆڕ ببینەوە و بچینە ئاستێك لە قولآیی تێگەیشتن دەبێ بزانین بیرکردنەوە چیە ، وە ئەرێنی بوون چۆن پێناسە دەکرێت ، وە پاشانیش ئەم دوو دەستەواژەیە بە لێکدراوی و پێکەوە بۆچی بەکار دێت ؟**

**سەرەتا وشەی ( بیرکردنەوە ) لە ( زمانەوانیدا ) واتە کەسێك مێشکی خستە کار بۆ بابەتێك ، وە کۆمەڵێ زانیاری زانراوی لە لای خۆی یەکخست و ڕێکخست تاوەکو بە هۆیانەوە بگات بە زانین و درکپێکردنی نەزانراوێك .**

**بیرکردنەوە لە ( دەستەواژەشدا ) د.ئێدوارد دی بۆنۆ کە یەکێکە لە بیرمەندانی سەردەم لە زانستی بیرکردنەوەدا ئەڵێت : یەك پێناسەی هەڵبژێردراومان نیە بۆ بیرکردنەوە ، چونکە زۆربەی پێناسەکان هەریەکەو ئاستێکی بیرکردنەوە دەپێکێ ، بەڵام ئەو پێناسەیەی کە خۆی پشتیپێبەستووە لە کتێبەکەیدا : ( ئەوپەڕی لێکۆڵینەوەیە بۆ شارەزاییەك لە پێناو مەبەستێکدا . ) ، وە یەکێکی تر لە پێناسە گونجاوەکان بۆ بیرکردنەوە : ( ئەو لێهاتووییە چالاکەیە کە لە زیرەکی سروشتی دایە و لەهەمان کاتیشدا پاڵنەرە بۆ کارکردن ) .**

**وشەی ( ئەرێنی )ش : پارێزگاریکردنە لە هاوسنگیەکی تەندروست بۆ پەیپێبردنی کێشە جیاوازەکان .**

**دەستەواژەی ( بیرکردنەوەی ئەرێنی ) بە لێکدراوی فیرا بیفر دەربارەی ئەڵێت : ( سود وەرگرتنە لە هزری نائاگا بۆ دروستکردنی بیروباوەڕی ئەرێنی ) .**

**هەروەها وفاء محمد مصطفی ئەڵێت دەربارەی : ( ئەوەیە کە توانای هزری نائاگات بە کاربهێنی بۆ کارتێکردنە سەر ژیانت ، بە ڕێگەیەك یارمەتیت بدات لە گەیشتن و بە دیهێنانی ئاوات و خەونەکانت ) .**

# سودەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی بەگشتی .

1– بیرکردنەوەی ئەرێنی هەستی ڕەزامەندبوون بە ژیانت پێدەبەخشێ ، کە ئەمەش لە باوەڕداردا یەکسانە بەڕازی بوون بە قەزاو قەدەر و بڕیارەکانی خوای گەورە لە سەرمان ، ئەم ڕەزامەندییەش ئەگەری بڕیاردانی باشترمان پێدەبەخشن لە کۆی وێستگەکانی ژیاندا .

2 - بە پێی توێژینەوەکان ئەو کەسانەی کە پارێزگاری ئەکەن لەسەر هەڵوێستی گەشبینیانە زۆرتر دەژین بەواتای ئەوەی تەندروستتر و لەشساغتر ژیاندەکەن .

3 - هەندێ لە توێژینەوەکان دەریا نخستووە کە بیرکردنەوەی ئەرێنی لە توانایدایە ئاستی توندی و مەترسی نەخۆشیەکان کەمبکاتەوە بە تایبەتی جەڵدەی دەماغ ، وە کۆئەندامی بەرگری بەهێز بکات .

4 - سەلماوە کە بیرکردنەوەی ئەرێنی کاریگەریەکانی سیرۆتۆنین و دۆپامین و ئیندرۆفین لە دەماغ دا زیاد دەکات ، کە ئەمەش بەسودە بە تایبەتی بۆ نەخۆشی خەمۆکی .

5 - یەکێك لە گرنگترین سودەکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی ئەوەیە کە بە گەشبینی مانەوە بۆ ماوەیەکی زۆر بە تایبەتی ئەگەر بە ئاگاییەوە ئە نجامیبدەین کار لە پێکهاتە و تواناکانی مێشك
( neuroplasticity ) دەکات و گەشبینی دەبێتە خوو و کەسایەتی بۆت ، لە ئە نجامیشدا زاڵبوون بەسەر کاتە قورس و ناڕەحتەکاندا ئاسان دەبێت .

6 - توێژینەوەیەك لە سەنتەری ئالودەبوونی ئەمریکی تیشك ئەخاتە سەر ئەوەی کە بیرکردنەوەی ئەرێنی سودێکی گەورە بە ئالودەبوان دەگەیەنێ ، چونکە ( کیمیای مێشك ) کاتێ لە ئە نجامی بیرکردنەوەی ئەرێنی دەوروژێن ، دەشێ بەتێپەڕبوونی کات جێی ئەو ماددە کیمیاییانە بگرنەوە کە دەبنە هۆی ویستێکی توند بۆ وەرگرتنی بێهۆشکەرەکان و کحول و ماددە ئالودەییەکانی تریش .

7 - توێژینەوەیەك لە زانکۆی کانساسی ئەمریکی باس لەوە دەکات کە زەردەخەنە – تەنانەت زەردەخەنەی ساختە– تێکڕای ڕێژەی لێدانەکانی دڵ و پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە لە کاتە قورسەکاندا ، کە ئەمەش

دوورمان دەخاتەوە لە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و بۆرییەکانی خوێن ، ئەمەش لە کاتێکدایە کە زەردەخەنە یەکێکە لە هەنگاوە بچووکەکانی کەسانی گەشبین بۆ ژیان .

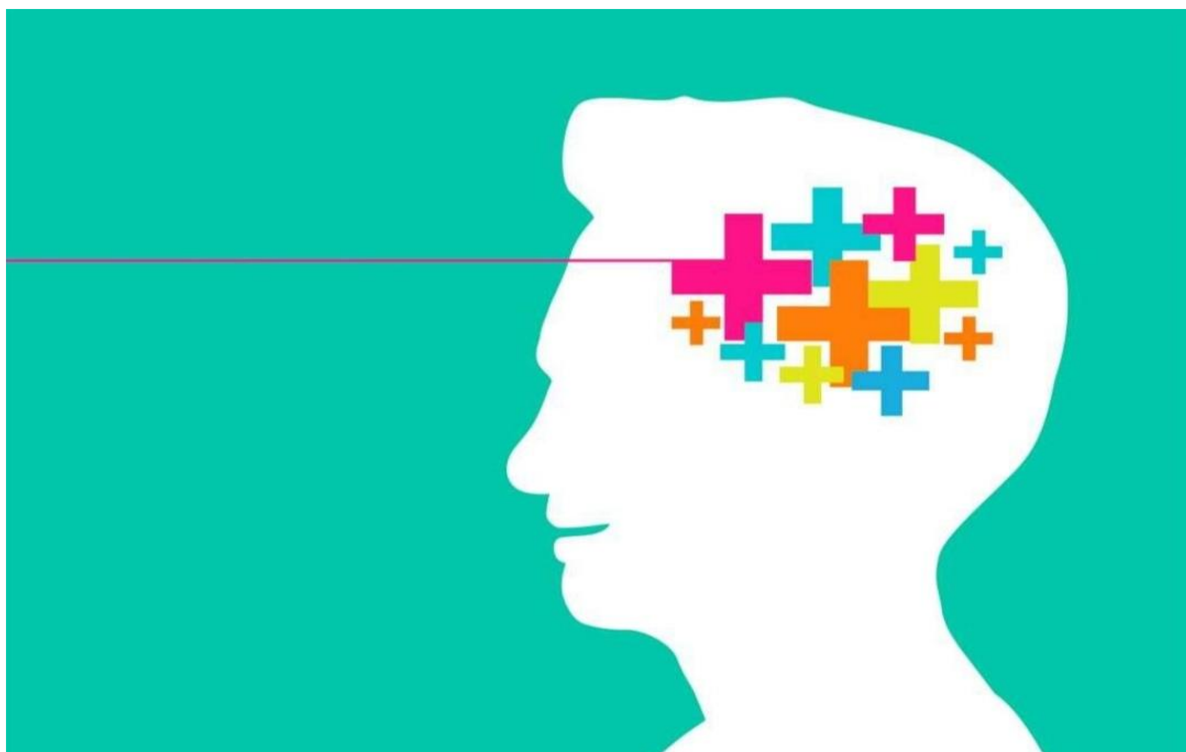
بۆیە لە توێژینەوەیەکی ( لیزا ئارِ یانیك ) لە زانکۆی جۆنز هۆبکنزدا هاتووە کە ئەو کەسانەی مێژوویەکی خێزانیان هەیە لەگەڵ نەخۆشیەکانی دڵدا وبە گەشبینی ژیان بە رێدەکەن بە رێژەی 33٪ کەمتر تووشی جەڵدەی دڵ دەبن .

8 - گەشبینی نهێنی ئەنجامدانی کارەکانە بە کوالیێتیەکی بەرز ، پشتگیری ژینگەی کارکردن دەکات .

9 - ئێدوارد دی بۆنۆ ئەڵێت : بیرکردنەوەی ئەرێنی لە نرخ و سودگەیاندن ئەکۆڵێتەوە ، وە پێشنیارە کردەیی و بەرجەستەکان لێوەی سەرچاوە دەگرێ ، بۆیە ئامانجی بیناکردن و چالاکبوونە .

10 - برایان ترەیسی ئەڵێت : ( عەقڵ بەتاڵی قبوڵ ناکات لەبیرکردنەوەکاندا ، بۆیە ئەگەر تۆ بە ئەرێنی بیرنەکەیتەوە ئەوا بیری نەرێنی جێی دەگرێتەوە وە بە پێچەوانەشەوە ).

بۆیە هەمیشە مێشکت برازێنەرەوە بە بیرە ئەرێنیەکان .



# بیرکردنەوە ئەرێنی و نەرێنیەکان چۆن دروست دەبن .

**لە پێناو خۆگونجاندن لەگەڵ ژینگەی بەردەوام گۆڕاوی دەوروبەرمان ، مێشك بەردەوام پەیوەندیە ئاڵۆزەکانی خۆی رێك دەخاتەوە بە پێی ئەو زانیاریە نوێیانەی کە بۆی دێ .**

**جاری واهەیە ئەم زانیاریە لە دەرەوە پێی دەگات وەکو ئەوەی کە دەزانین فێنکەرەوەکەمان ساردە بە هۆی بەرکەوتنی هەوای سارد لە پێستمان ، لە کاتێکدا چەندین زانیاری تر لەناوەوەی جەستە پێمان دەگات ،بۆیە سەلماوە لە کاتی پێشبینی کردنت بۆ ڕووداوێکی نەرێنی ئەرکی مێشکت دەگۆڕێ بۆ باردوخێ کە وەکو وابێ لەڕاستیدا ڕووی دابێ بۆیە بەشێك لە خەڵکی لە قسەکردن ئەترسن چونکە پێشبینی ئەوە دەکەن هەڵەبکەن یاخود ڕەخنەیان لێبگیرێ ، هەروەها کاتێ پێشبینی ڕووداوێکی ئەرێنی دەکەیت وەکو خواردنی خواردنە دڵخوازەکەت ئەرکی مێشکت دەگۆڕێ بۆ باردوخێ هەروەکو ئەوەی لە ڕاستیدا بیخۆیت و ئەشێ ببێتە هۆی ڕشتنی لیکە ڕژێنەکانیشت .**

**لەگەڵ ئەوەشدا مێشکی مرۆڤ بە بەردەوامی بیری نەرێنی دەکاتەوە دەربارەی داهاتوو یاخود بڵێین زۆرینەی زۆری بیرۆکەکانمان نەرێنین ، لە ساڵی** 2005 **دامەزراوەی زانستی نیشتیمانی ئەمریکی بلاویکردەوە کە کەسێکی ئاسایی ڕۆژانە** 12 **بۆ** 60 **هەزار بیرۆکەی بۆ دێت و لەم ڕێژەیەش** 85٪ **ی بیرۆکەی نەرێنین و** 95٪**یشی بە تەواوی هەمان بیرۆکەکانی ڕۆژانی ڕابردوون .**




**وە زانایانی دەروونناس بنچینەی سەرهەڵدانی بیرۆکە نەرێنیەکان دەگەڕێننەوە بۆ چاخی سەرەتای مرۆڤایەتی ، چونکە وای لە مرۆڤ کردووە زیاتر ئاگادار و پارێزراوتربێ لە ئاستی مەترسیە زۆرەکانی دەوروبەری .**

**شتێکی باشە مرۆڤ هەمیشە ئاگاداری مەترسیەکان بێت و هەوڵی پاراستنی خۆی بدا ، بەلام کێشە لەوەدایە لە دەرفەت و سەرکەوتنەکان بترسێ و هەڵبێ .**

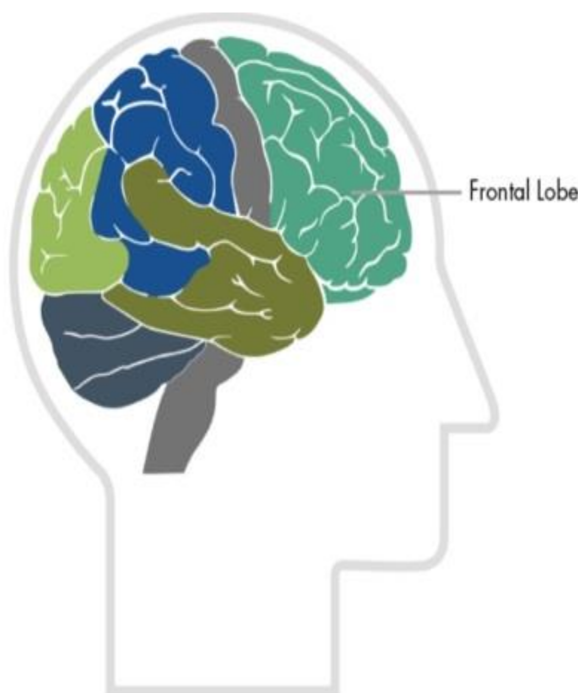
# کاریگەریکانی بیرکردنەوەی ئەرێنی لەسەر مێشك .

ئەو بیرۆکانەی لە مێشکی مرۆڤدا دروستدەبن دەبنە هۆی دەردانی دەمارەگوێزەرەوەکان کە جۆرێك لە ماددەی کیمیایین و ڕێگەدەدەن بە پەیوەندیکردنی چەقی دەستبەسەرداگرتن کە دەماخە لەگەڵ ئەندامەکانی تری لاشەدا .

* بۆ نمونە کاتێك بیرۆکە ئەرێنیەکان لە دایك دەبن هەست بە بەختەوەری و گەشبینی دەکەین ، لەم کاتەشدا ئاستی ( کۆرتیزۆڵ ) دادەبزێت و دەماخ دەمارەگوێزەرەوەیەك بەناوی ( سیرۆتۆنین ) بەرهەمدێنێت کە ئەمەش هەستی ئارامی و دۆخی پشوودان بەدیدێنێ ، بۆیە لە کاتێکدا سیرۆتۆنین لە ئاستی ئاسایی خۆیدایە مرۆڤ هەست بە ئاسودەیی و کەمتر دوودڵی و تەرکیز و جێگیریی زیاتر دەکات .

* هەروەها ( دۆپامین ) دەردەدرێت کە ئەمیش گوێزرەوەیەکی دەمارییە و دەستبەسەر ڕژێمی پاداشت دانەوەو چەقی چێژوەرگرتندا دەگرێ .

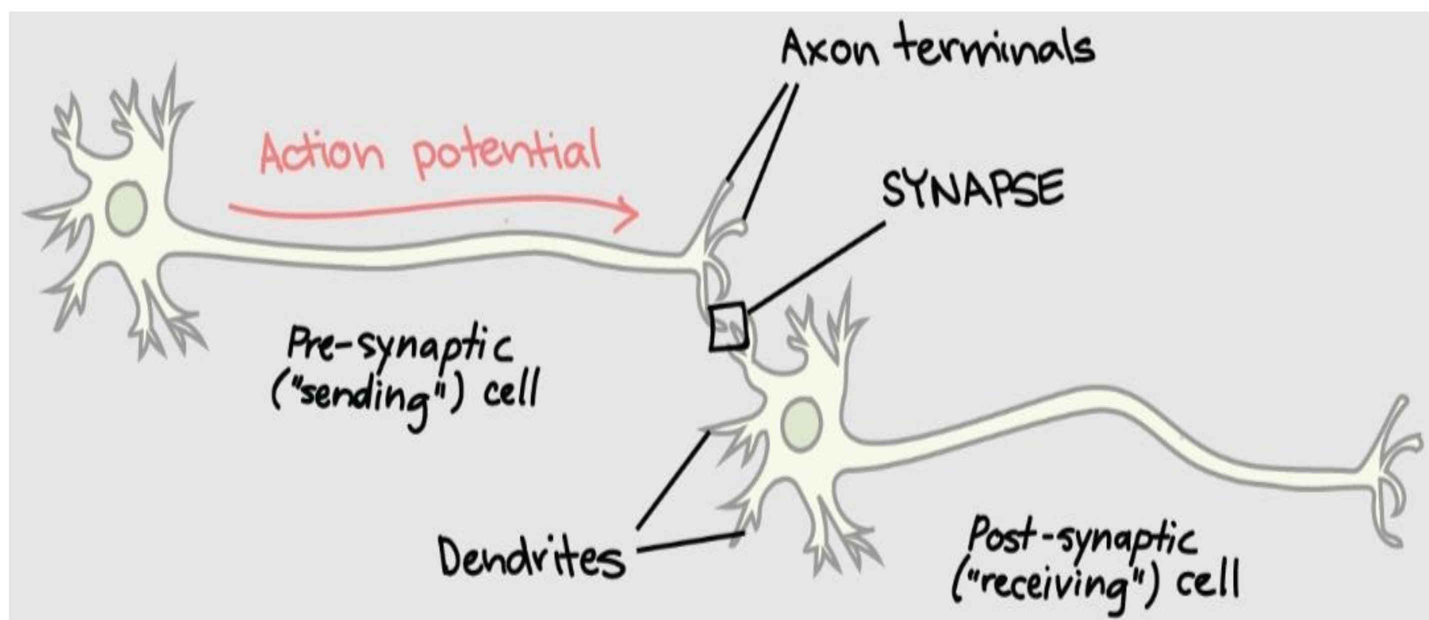
* دانیال گۆلمان خاوەنی کتێبی ( تەرکیز بزوێنەرێکی شاراوە بۆ سەرکەوتن ) دەڵێت : بیرکردنەوەی ئەرێنی چالاکی لە بەشی ( frontal lob ) واتە ( ناوچەوانە پل ) زیاد دەکات کە بەشێکە لە پێشەوەی دەماخدا دابەشبووە بەسەر هەردوو نیوە گۆی مێشکدا و بەرپرسیارە لە جوڵە و پلاندانان و مامەڵە کۆمەڵایەتیەکان و ڕێکخستنی گوفتار .

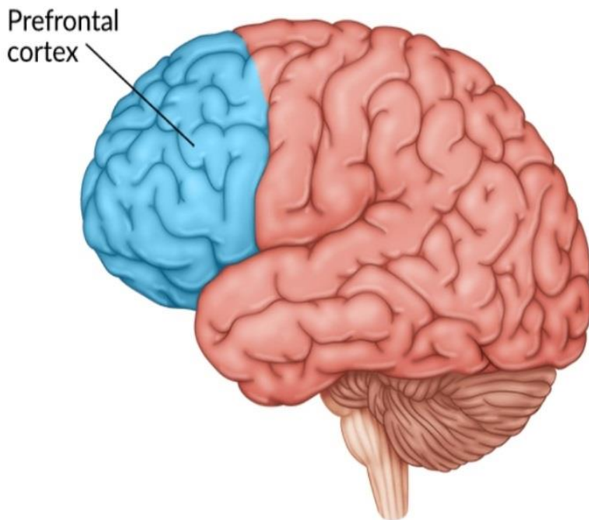


* هەروەها زیابوونی چالاکی لەم بەشەدا بە هۆی بیرکردنەوەی ئەرێنییەوە دەبێتە هۆی بەرەو پێشچوونی بیرکردنەوەی داهێنەرانە و ئاسان فێربوون و زوو چارە دۆزینەوە بۆ کێشەکان .

* گۆڵمان ئاماژە بەوەش دەکات کە ئەرێنی بوون تەکیز بەگشتی زیاد دەکات ، وە کار لە بیرکردنەوەکانمان دەکات بەو ئاڕاستەیەی کە تەرکیزمان لەسەر ( ئێمە ) بێ لە جیاتی ( من ) واتە ئیشی بەکۆمەڵ و هەستی یارمەتی و هاوبەشیکردن .

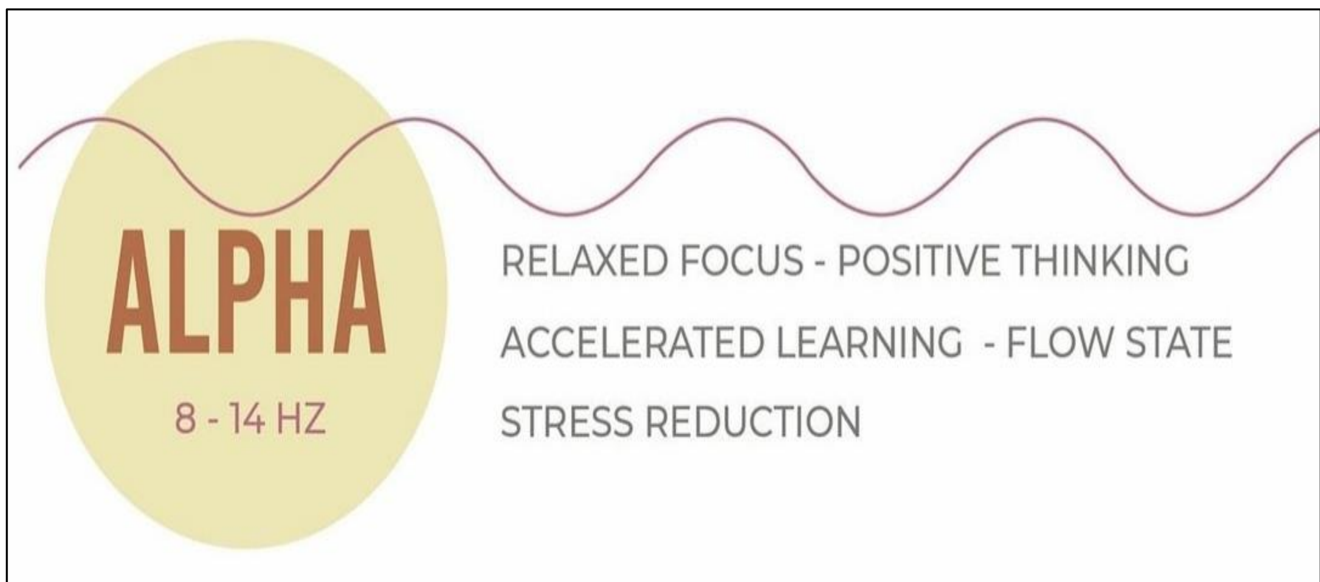
* توێکڵی مێشك ( cerebral cortex ) دابەش دەبێ بەسەر پلە جیاوازەکانی مێشکدا و توێکڵی مێشکی ناوچەوانە پلیش ( prefrontal cortex ) پشکی خۆی لە کاریگەریەکانی ئەرێنی بوون بەردەکەوێ کە خۆی لە گەشەکردنی دەمارەخانەکانیدا دەبینێتەوە ئەمیش لە ڕێی هێنانەدی و بەهێزکردنی ( synase ) گەیێنکە دەمارییەکان .





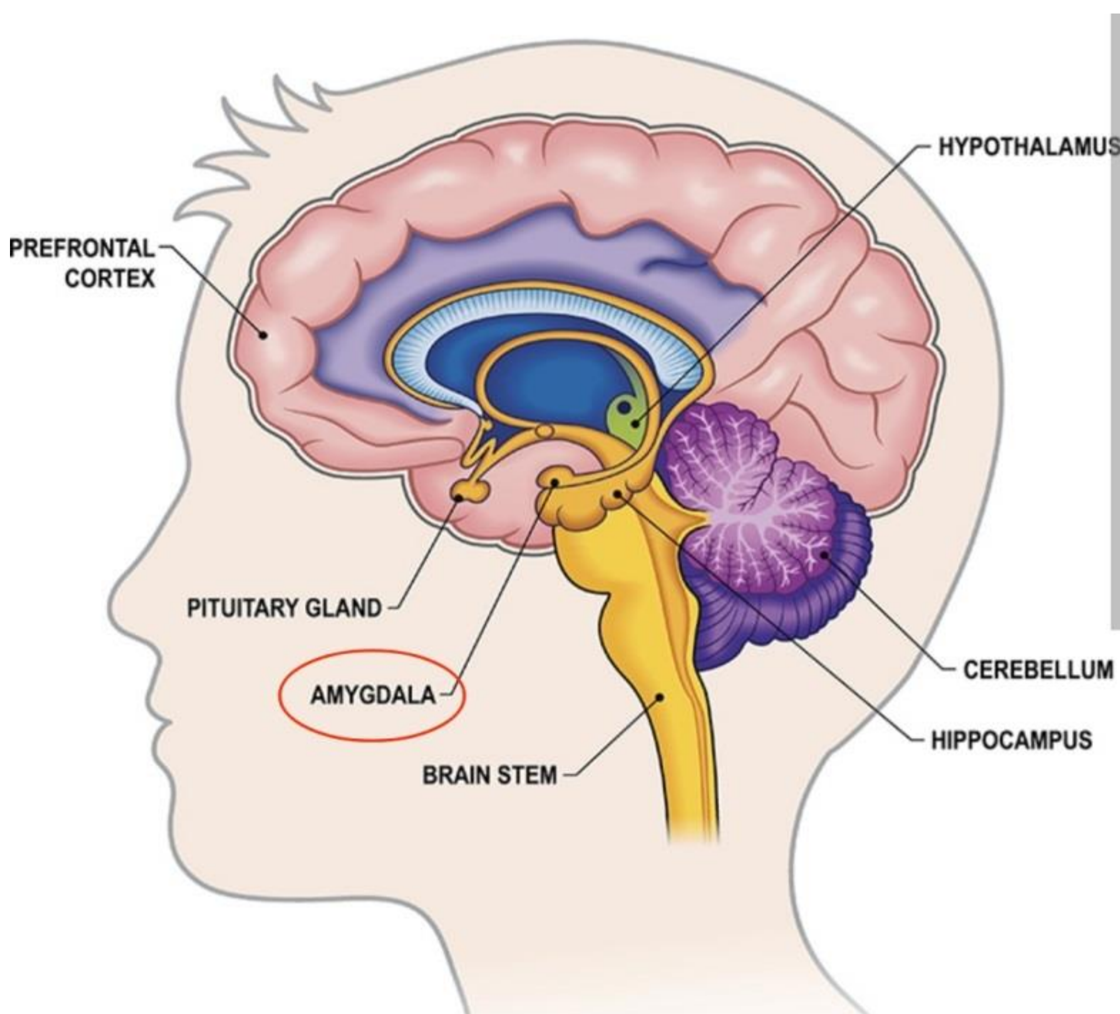

*** توێکڵی مێشک لە ناوچەوانە پێدا( prefrontal cotrex ) هەموو ئەرکەکانی دەماخ تیایدا یەگدەگرن و پاشان لێیانەوە دابەش دەکرێن بۆ بەشە جیاوازەکانی دەماخ یاخود بۆ بەشەکانی تری جەستە ، ئەرکەکەشی وەکو وێستگەیەك وایە بۆ ئاڵوگۆڕی ئاماژەی دەمارەخانەکان ، هەروەها ڕێگەت پێدەدا بە بیرکردنەوەو بیرکردنەوەش لەو کارەی کە دەیکەیت لەهەمان کاتدا ، وە دەستبەسەر هەست و سۆزەکاندا دەگرێت .**

*** مێشك لەکاتی بیرکردنەوەی ئەرێنی دا لە شە پۆلی ئەلفادا دەبێ ، کە لە باشترین کردە زەینیەکان لەم شە پۆلەدا کۆدەبنەوە وەکو : تەرکیزی دوای پشوو ، فێربوونی خێرا ، دۆخی لێشاو ، کەمکردنەوەی فشار.**



* تویژینەوەکان دەریان خستووە کە ئەمیگدالا ( amygdala ) یەکێکە لەو بەشانەی دەماخ کە زۆرترین بڕ کاریگەری وەردەگرێت بەهۆی بیرکردنەوەی ئەرێنی و نەرێنی ، چونکە ئەم دووجۆر بیرکردنەوەیە پەیوەندیان بە هەست و سۆز ( emotion )ەوە هەیە لە حەز و ڕق و ترس و هتد، ئەمیگدالاش بەرپرسە لە دۆزینەوەی هەستەکان و چارەسەرکردنیان بە تایبەتی ترس و تەنانەت بەو هۆیەشەوە ناونراوە بە چەقی ترس لە دەماخدا .

- لە تویژینەوەیەك كە لە ساڵی 2013 ئەنجامدراوە لە لایەن ( cunnigham & kirkland ) و ئەم دوو کەسە گەیشتن بەو ئەنجامەی کە : ( کەسە دڵخۆشەکان ئەمیگدالایەکی هاوسەنگیان هەیە ) ، کاتێ هاتن بەهۆی شەپۆلی ئەرکی موگناتیسی درکیان کرد بەوەی ئەمیگدالا وەڵامی زیاتری هەیە بۆ وێنە ئەرێنیەکان ، بەلاّم ئەوەی زۆر گرنگە لەم تویژینەوەیەدا ئەوەیە کە خاوەنی بیرە ئەرێنیەکان هاوسەنگی خۆیان ئەپارێزن و چاویلکەیکی پەمەیی ناپۆشن و نەتوانن ئاگادارکەرەوە نەرێنیەکانیش ببینن ، بەڵکو کەسانی هاوسەنگن و توانای تێبینیکردنی مەترسیەکانیش لە دەست نادەن .



## دەستکەوت و ئە نجام :

* ئەرێنی بوون تەرکیز زیاد دەکات ، داهێنەر دەبیت ،بە هۆیەوە گرنگی بە هەستی ئەوانیتریش دەدەی نەك تەنها خۆت .

* بیرکردنەوەی نەرێنی پانتاییەکی فروان لە بیرکردنەوەکا نمان داگیر دەکەن تا ئەو کاتەی جێیان بۆ ناهێڵینەوە بە گەشبینبوو نمان .

* بیرکردنەوەی ئەرێنی هاوسەنگی عەقڵ دەپارێزێت و نەك کێشەکانیش تێبینی دەکات ، بەڵکو چارە و جێگرەوەی زۆریش پێشنیار دەکات ، ڕاستە بیرکردنەوەی نەرێنیش پێویستە بۆ هەبوونی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە ، بەلآم ئەوەی زیادە و خراپە تیایدا دەریدەکات و پاکی دەکاتەوە کە ڕەخنەی ڕووخێنەرە و تەنها ڕەخنەی بنیاتنەرمان پێ دەبەخشێ چونکە کەسانی گەشبین لە گەڵ ( ئێمە )دان ، بەلآم ڕەشبینەکان تەنها لە گەڵ ( من )دان ( الأنانية ) .

* گەشبینەکان تەندروست تر و لەش ساغترن هەم دەماخیان ، هەم جەستەیان بە گشتی ، هەم دەروونیان .



## - سەرچاوەکان .

### کتێبەکان :


1 – التفكير الإجابي في ضوء السنة النبوية : د.سعيد صالح رقيب .

2 – قبعات التفكير الست : د.إدوارد دي بونو .

3 – positive neuroscience : by summer allen.

4 – rewire your brain : by john b arden.


### سایتەکان :


1 – https://www.sokyahealth.com/mood/your-brain-thrives-on-positivity/

2 – https://meteoreducation.com/how-does-thinking-positive-thoughts-affect-neuroplasticity/

3 – https://vitruvi.com/blogs/bodies/your-brain-on-positive-thoughts

4 – https://tlexinstitute .com/how-to-effortlessly-have-more-positive-thoughts

5 – https://re-origin.com/articles/neuroplasticity-and-positive-thinking/

6 – https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-prevention/the-power-of-positive-thinking